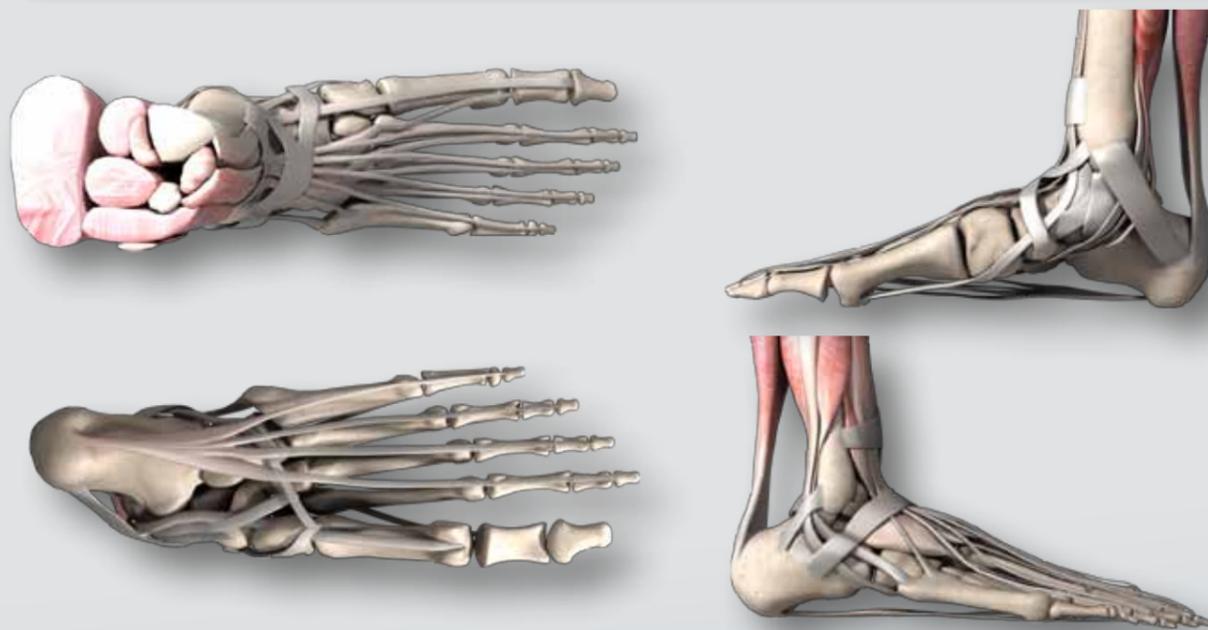


Die für Sie vorgesehene Fuß-Behandlung:

Anmerkungen:



Anmerkungen:

Dr. med. Andreas Elsner MHA
Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzahlerpraxis
• Prävention, Diagnostik
• Beratung, Behandlung
• Komplementäre Therapiekonzepte
Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899

Typische Beschwerden:

Der Reizzustand des Gewebes wird durch Belastungen ausgelöst und verstärkt. Einige Patienten berichten, dass am Morgen die ersten Schritte besonders schmerzhaft seien.

Wussten Sie schon?

Etwa 10 % der Bevölkerung leiden im Laufe ihres Lebens unter Fersenschmerzen.



Fersensporn

Achillodynie / Plantar Fasciitis

Die Einheit der Ferse und der Sehnenplatte (**Plantar Fasciitis**) der Fußsohle (s. Abb.) ist beim Stehen und Gehen extremen Belastungen ausgesetzt. Die Ferse ist praktisch die Umlenkstelle, die die Kräfte aus der Beinmuskulatur auf den Fuß überträgt. Akute Überlastungen führen unmittelbar zu Fußschmerzen, bei chronischen Überlastungen kommt es zu schleichenden Umbauvorgängen in den betroffenen Geweben. Der Sehnenanteil der Anheftung an der Ferse (siehe rote Markierung) ist durch die chronischen Verschleiß- und Überlastungsveränderungen oder das falsche Schuhwerk besonders gefährdet.

Als „Fersensporn“ bezeichnet man eine kleine knöcherne Ausziehung des Fersenknöchens an der Anheftungsstelle der Sehnenplatte der Fußsohle. Die Beschwerden entstehen dem Patienten durch den chronischen Reizzustand der Sehnenplatte. Der Knochensporn entsteht meist später!

Infolge des Reizzustandes kommt es zu einer entzündlichen Veränderung des Sehngewebes mit Schwellung und Druckschmerz. Der „Fersensporn“ ist also nicht die eigentliche Ursache der Beschwerden, sondern die entzündlich veränderte Sehnenplatte. Die Diagnose lautet deshalb: „Plantar Fasciitis“ – entzündlicher Reizzustand der Sehnenplatte unter der Fußsohle. Auch lokal verlaufende Nerven können in die Entzündung einbezogen werden (so genannte Baxter-Neuritis). Es braucht viel Erfahrung, um die genaue Ursache zu erkennen und zu behandeln.

Dr. med. Andreas Elsner MHA
Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzahlerpraxis
• Prävention, Diagnostik
• Beratung, Behandlung
• Komplementäre Therapiekonzepte
Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899



Behandlungsmöglichkeiten Fersensporn:

Konservative Methode:

- Tragen eines adäquaten Schuhwerks
- Zusätzliches Tragen von angepassten Schuheinlagen oder Einlege-Fersenkissen / Gelkissen
- Salbenverbände mit Schmerzgel oder zeitweilige Einnahme von schmerz- oder entzündungshemmenden Medikamenten (nichtsteroidalen Antirheumatika)
- Ultraschall,- oder Stoßwellentherapie, als Anreiz zum Heilungsprozess (Gewebe wird besser durchblutet)
- Injektionstherapie: Eine Kombination aus schmerznahenden Betäubungsmitteln und entzündungshemmenden Mitteln, wie z.B. Kortison wird gespritzt. Alternativ gibt es die von uns angebotene Injektion von aktiviertem körpereigenem Plasma (ACP), um unerwünschte Wirkungen von Kortison zu vermeiden. Häufige Kortisoninjektionen sowie Injektionen in die Sehne mit Kortison sind gefährlich!
- Symptomatische Physiotherapie mit Strombehandlung, Iontophorese
- Gezielte Dehnübungen der Achillessehne zur Entspannung der gereizten Sehne (siehe Innenseite)

Haben sämtliche konservativen Behandlungsmethoden über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten keinen Erfolg gezeigt, so besteht die Möglichkeit eines operativen Eingriffs.

Operative Behandlung:

An der Ansatzstelle der Fußsohlensehne am Fersenbein wird ein Teil der Sehne ausgeschnitten und ggf. ein Teil des knöchernen Sporns entfernt. In den meisten Fällen kommt es nach dem Eingriff zur Beschwerdefreiheit oder deutlichen Besserung der Beschwerden. Garantiert werden kann eine Schmerzfreiheit nach dem Eingriff jedoch nicht. Der Eingriff kann ambulant mit einer örtlichen Betäubung, mit einer Teil- oder Allgemeinnarkose durchgeführt werden.

Übungen Fersensporn



1: Massieren Sie die Fußsohle ca. **3 Minuten** unter leichtem Druck mit einem Igelball, ohne Schmerzen dabei zu verursachen.

Variante 2: Rollen Sie mit der Fußsohle ca. **3 Minuten** mit leichtem Druck über den Igelball vor und zurück, ohne Schmerzen dabei zu verursachen.

2: Verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt nach vorne, bis Sie eine **Spannung** in der **Wade** spüren. Halten Sie das hintere Bein dabei gestreckt und drücken Sie die Ferse auf den Boden. Halten Sie diese Position ca. **30 Sekunden** und wiederholen die Übung **3 Mal**.

Variante 2: Gehen Sie auf einer **Treppenkante** in die tiefe **Dehnung**. Halten Sie diese Position ca. **30 Sekunden** und wiederholen die Übung **3 Mal**.

Wichtig:

Um eine Wadenmuskulaturverkürzung zu **vermeiden**, sollte der Zehenstand definitiv **nicht** eingenommen werden.

3: Legen Sie Ihre **Wade** auf eine **Blackroll** und **massieren** Sie die Wade ca. **3 Minuten** durch Vor- und Zurückrollen. Wiederholen Sie die Übung **3 Mal**, ohne dabei Schmerzen zu verursachen.

4: Fixieren Sie Ihren **Fuß** mit dem **Thera-Band** und **ziehen** Sie Ihre Zehen dabei nach oben. Das Sprunggelenk liegt dabei vor dem Knie. Halten Sie diese Position ca. **30 Sekunden** und wiederholen die Übung **3 Mal**.

5: Legen Sie das **Thera-Band** um Ihre **Zehen** und **halten** es dabei auf Spannung. Die Zehen sind dabei gestreckt. Halten Sie diese Position ca. **3 Sekunden** und wiederholen die Übung **15 Mal**.